

がっこう やす あいだ
学校が休みの間のすごしかた

- ① 規則正しい生活をしましょう
- ② かんたんな運動やリラックスできる時間をつくりましょう
- ③ テレビやネットで気持ちが重くなるなら、あまり見ないようにしましょう。
- ④ 家族や友だちと話す時間を作りましょう。会えない友だちとは電話やメールなどでお話ししましょう。
- ⑤ 気持ちがしんどくなったら家族やおとなの人に相談してみましょう。

いまのようすでは気持ちがしんどくなっても不思議なことではありませんし、ようすが落ち着けばおさまることが多いです。でも気持ちのしんどさが長くつづくとき、困ったとき、心配なときは家族や信頼できる大人に相談しましょう。電話でも相談できますよ。

げんきで
元気が出ない

イライラする

なんだから怖い

かな
悲しい

おこりっぽい

なんだから不安

こんな気持ちがつづいたら

電話してね ♪

○教育センター すてっぴ
相談専用電話 058-383-7290 火～土 9:00～17:15 (祝日除く)

○子ども・家庭電話相談室
058-213-8080 または 0120-76-1152 (フリーダイヤル)
月～金 8:45～21:00 (祝日除く) 土 8:45～17:00 (祝日除く)

